

運動舞蹈教練證照制度與專業能力培訓之探討

廖敏淑 詹建人 楊童超 陳秀花 莫金玉

崑山科技大學

摘要

近幾年運動舞蹈(DanceSport)由於中華民國體育運動舞蹈總會的大力推動，加上媒體報導和藝人的大力推行，使得運動舞蹈已成為全國人民熱愛的運動項目之一，2009 年在高雄世運舉辦之運動舞蹈比賽更是讓全國人民見識到了世界級一流選手的舞姿。而一流選手之養成，教練的付出更是功不可沒，運動舞蹈的舞科分為拉丁舞和標準舞兩大類，此兩大類之性質又不太相近，使得運動舞蹈的教練證照制度與專業能力顯得格外重要。本文鑑於此原因，對於運動舞蹈教練證照制度與專業能力培訓加以探討，藉此希望提升國內運動舞蹈運動素質，培養更多的一流選手。

關鍵詞：運動舞蹈、教練、證照、DanceSport

通訊作者：廖敏淑，台南市永康區大灣路 949 號

TEL：0912199322

E-mail：m6464@mail.ksu.edu.tw

一、前言

運動舞蹈於台灣的發展時間不算長，主因為民國 60、70 年代民風保守，運動舞蹈形象停留在社交舞層次，給予人們不良印象。但是近年來，運動舞蹈靠著中華民國體育運動舞蹈總會的大力推動及藝人們的大力推行，使得運動舞蹈已成為全國人民熱愛的運動項目之一。林昕翰，畢璐鑾 (2010) 並指出運動舞蹈已佔了社區大學舞蹈課程的 32%，由此可知運動舞蹈已深受國人所喜愛。

運動舞蹈的種類繁多，共計有十種不同舞科，因此要培養出優秀的運動舞蹈選手，教練之重要性不可言喻。陳全壽 (1997) 指出，運動競技水準的提高，是教練員發揮本領及和運動員本身充分合作所展現的成果，教練員是實現所有運動科研結晶的最主要動力，他(她)必須擁有科學家的腦筋及藝術家的風範與素養。一個國家能培養出多少位世界冠軍選手，首先在於他們能夠擁有多少位具有世界水平的教練(彭青，1984)，唯有不斷的提升教練員的素質才能提升運動技術水準，因為只有好的教練才能有好的運動(林正常，2009；詹德基，1992)。綜合以上我們可以知道，運動教練員對於一個國家的運動發展影響是如此之大，但是陳全壽 (1997) 卻發現多數單項協會所主辦的各級教練研討會，並不太重視講習的效果，甚至是一種應付的心態。因此研究者想要探討國內運動舞蹈教練應具備之專業能力與條件、證照制度與專業能力培訓之制度是否符合世界潮流趨勢，以提供運動舞蹈教練有更完善的專業素養，促進運動舞蹈的發展，提升技術水準，改善我國運動舞蹈教練培訓之缺失。

二、運動舞蹈的起源與特性

1940 年代由德國舞蹈教師發起的國際業餘舞者評議會 International Council of Amateur Dances 簡稱 ICAD，以業餘的身分推展舞蹈活動，利用運動競爭的方式推展舞蹈活動，積極爭取加入奧林匹克委員會的組織，於 1985 年更名為國際舞蹈運動總會(International DanceSport Federation，簡稱 IDSF，管轄國際業餘舞蹈運動競賽的機構)，經過十二年的努力，終於在 1995 年獲奧會(IOC)認可，納入奧會的運動競技正式比賽項目之一。自此，DanceSport 的名稱就此正名(楊昌雄，2000)。

運動舞蹈起源於歐美國家，依其舞蹈動作可分為標準舞(Standard Dancing)及拉丁舞(Latin Dancing)，標準舞中包括：華爾滋、維也納華爾滋、狐步、快步、探戈；拉丁舞則包括：恰恰恰、倫巴、森巴、捷舞、鬥牛舞，共計十項，各有不同的舞蹈風格，舞蹈動作包含了步法、升降、旋轉、節拍、重心和彈跳…，舞者必須根據不同音樂節拍，精確的配合節奏使身體表現出力與美、高雅而流暢、快速而強烈的舞蹈動作。為了達到難度如此高的動作，手部、頸部、腰部、腹部、腿部、足部等各部位的肌力不足以承擔舞蹈所要求的姿勢時，表現出的舞蹈流於匠氣，難以表達藝術之美 (林主忠，2002)。另外，運動舞蹈所需要的默契是非常重要的，男女舞者在跳舞時，如果默契不好時，會破壞彼此的重心，導致動作的不完美甚至是跌倒，因此在溝通時也常會出現理念不同而吵架。

依據上述運動舞蹈的特性，研究者認為運動舞蹈教練不僅應具備該專項運動的基本理論及知識，更應了解不同舞科特性與技巧。並且在心理層面上適當的解決舞伴彼此間的摩擦。

三、運動舞蹈教練證照制度與專業能力培訓之介紹與探討

中華民國體育運動舞蹈總會(以下簡稱總會)於 1994 年正式成立，本著推廣運動舞蹈以達正當休閒體育運動全民化的宗旨，辦理各項運動舞蹈的活動，並培養優良舞蹈師資，提升運動舞蹈之水準。總會於 1995 年訂定中華民國舞蹈運動教練制度實施辦法，並於 2000 年修訂，目的為健全國內教練組織，並予制度化，紮實運動舞蹈訓練之實際與理論合一，提昇國內教練素質，培養優秀教練人材，建立訓練及指導方法的共識，樹立教練權威，以利我國運動舞蹈的全面發展。

目前運動舞蹈教練分為 A、B、C 級，依舞蹈風格與競賽又分為文舞教練、標準舞教練、拉丁舞教練和團體隊型舞教練分別由地方性及全國性之運動協(委員)會產生。在訓練科目上則區分為 1.體能訓練法、2.運動基本技術、3.運動規則、4.指導技術、5.戰略與戰術、6.運動營養學、7.運動科學理論(生理學、心理學、力學、社會學)、8.運動傷害防護、9.英文(A 級講習會必備課程)。

總會除了制定了教練證照制度外，每年還會舉辦 A、B、C 級教練訓練之講習，使得各級教練在專業能力的進修上有一正確的方向和管道。研究者將 A、B、C 級教練講習課

程表整理如表一。

表一 A、B、C 級教練講習課程整理表

	A 級教練	B 級教練	C 級教練
研習天數	三天	三天	三天
專業科目	團體隊型舞的彩排 (50min)	團體隊型舞隊型 (50min)	術科複習標準舞(1hr20min)
	基本節奏感 (1hr20min)		術科複習拉丁舞(1hr20min)
運動規則	團體隊型舞裁判方法(1hr50min)	裁判規則 (1hr20min)	國際運動舞蹈規則 (1hr20min)
		積分排名 (1hr20min)	國際運動舞蹈計分系統 (1hr20min)
		計分規則 (50min)	運動舞蹈資訊電子化 (1hr20min)
		計分規則 (1hr20min)	競賽中應表現的重點 (1hr20min)
			競賽服裝規定及裝扮 (1hr20min)
戰略與戰術	擬定年度訓練計畫(1hr)	如何在舞蹈競賽中有更好的演出 (1hr20min)	訓練週期規劃與調控 (1hr20min)
	國際賽事安排 (1hr20min)	賽事安排 (1hr20min)	教練職責(1hr20min)
	舞蹈競賽中的重	競賽裝扮技巧	

	點 (1hr)	(50min)	
	競賽中選手戰術 之技巧(1hr10min)		
運動營養學			運動營養學(1hr20min)
			運動禁藥(1hr20min)
運動科學理論	競賽壓力與調適 (50min)	基本節奏感運動 舞蹈呼吸法 (50min)	競賽壓力與調適(1hr20min)
運動傷害防護		運動傷害防護 (1hr20min)	運動傷害防護 (1hr20min)
英文	英文		
測驗	運動規則測驗	學術科測驗	學術科測驗
	計分規則測驗	計分規則測驗	
	服裝規定測驗		
	學術科測驗		

資料來源:本研究整理

根據表一可觀察到 C 級教練主要著重在運動規則、運動營養學和戰略與戰術；B 級教練在運動規則裡則是偏重在計分部份，在專業科目裡則帶入了團體隊型舞的介紹，在戰略與戰術課程上有裝扮的技巧和比賽場上的表現能力；而在 A 級教練上的課程重點主要在戰略與戰術，著重的重點在於如何安排整個年度計畫，國際賽事的安排，在專業科目上則著重在團體隊型舞的採排。研究者認為雖然三者運動科學理論皆安排了課程，但是主要偏重於心理學方面，在生理學與力學方面皆不足，涂志賢 (2000) 提出身為一位教練要具備生理學、心理學、力學、訓練指導、領導管理能力、傷害急救等相關學門知識；劉秋琴 (2000) 也提出我國學校專任運動教練認為應用運動生理學為前十項專業課程需求之一。況且一個選手要從 C 級、B 級到 A 級的訓練過程應該要針對不同舞科，

加強不同的肌力耐力的運用。林主忠 (2003) 也指出，為強化身體各部位體能訓練，需研究設計一套專項體能訓練處方。通常選手並不知道如何去增加自己的肌耐力，但是如果教練可以明確指出舞步所運用到的肌肉，並針對此部份做加強則可以讓選手進步的更快。

由於過去國內的訓練方式，只重視技術的反覆練習，缺乏以體能為基礎的訓練觀念，所以無法滿足現代運動競技的要求，舞蹈水準也呈現落後的現象 (林主忠，2003)。劉秋琴 (2000) 也提出肌力與體能訓練為我國學校專任運動教練認為前十項專業課程需求之一。因此在體能方面確實是訓練的一大重點，除了技巧重要之外，國際間的比賽通常是從初賽、複賽、準決賽到決賽，一場又一場跳下來其實最後比的都是選手的體能，體能好的還能繼續表演優美的舞姿，體能不好的到最後就比較不能表現出最完美的儀態了。

Peak 與 Brown (1980) 認為專業能力為成功的執行各項任務所應有的相關知識、認知及態度。教練與一般人並沒有兩樣，只是他(她)們擁有不同的領導特質與訓練的專業能力 (Chambers, 1997)，因此專業能力將決定教練成功與否的重要因素。吳德成 (1998) 指出運動教練是指具有各該運動之豐富知識，經驗及技能，以擔任選手心理、技術、體能之訓練與比賽的指導為己任。運動教練應具備的專業能力有(一)專業知識、(二)專業技術、(三)專業態度 (陳進祥，2009)。

綜合以上結論，研究者認為總會需要在運動生理學、力學及體能訓練部份增加課程，讓教練專業能力的部分更趨完善，使得運動舞蹈教練的專業能力培訓更踏實，更具有競爭力。

四、運動舞蹈教練證照制度與專業能力培訓之未來展望

目前我國的運動舞蹈教練證照取得和多數單項運動一樣，短短的兩三日研習便可取得教練證照，使得講師在短短時間內無法教授較深入的課程，學員也無法一次消化如此多的內容。林華韋，廖主民，魏子閔 (2003) 也指出目前國內多數單項協會所舉辦的運動單項講習會雖有具體之教練培訓辦法及實務，但多為短期培訓，使理論課程與指導實務無法在短短幾天內習得，故無具體成效，無法落實教練培訓的功能。因此研究者提出以下幾個展望，期能做為有關單位參考：

(一) 將證照考試制度和專業能力培訓分開舉辦，並將培訓時間拉長：

如此可以讓一些已取得證照並持續有再進修的教練可以不必再透過培訓，而直接參加證照考試來換照。這樣一來可以減少換照所花的時間和金錢，二來也可以讓需要培訓的教練有更充裕的時間來學習不足的部份。

(二) 定期審核教練證照、制度：

沒有一種教練的領導模式是永遠成功的，因為歷史、文化、時代及環境會因為時空的不同，使領導模式隨之改變（陳景星，1996）。專業證照制度成立的目的，在於提升專業水準，增進工作人員之專業能力，進而保障社會大眾之權益（劉照金，1997）。因此為確保運動員的素質和國家單項運動的競爭力，我們必須定期審核教練證照和制度。

目前總會頒佈的教練證照雖然已有時間期限，但是教練有時候因為業務繁忙，通常會忘了教練證照的有效期限，如果總會可以主動追蹤，提醒教練前往換證，對於教練和運動員都是保障。另外，總會應該定期的審核教練制度是否需要修改，過去的制度不代表可以適用於未來，總會應該定期召集專家比較國內外制度的差異而做適度的修改。

(三) 訂定出國進修制度：

總會應訂出一套標準，如此可以使得傑出的教練皆有機會獲得國家補助出國進修，和世界潮流接軌，也可讓教練有一努力的目標獲得此殊榮。賈凡與步國財（2009）也認為建立專業教練出國進修管道以提供運動教練有更完善的專業素養。

五、結語

運動舞蹈在以前因為台灣的民情加上一些舞廳的設立，使得一般民眾對於運動舞蹈都有一些錯誤的認知。但是這幾年由於總會的努力推廣，加上媒體報導和藝人多次於螢光幕前的表演，促使喜愛運動舞蹈的人越來越多，年齡層也越來越低。研究者認為在邁入全民運動時，教練的培訓亦非常重要，只有不斷的充實自己本身的專業知識和技能，才能因應世界潮流將好的觀念和舞步帶給學生，而教練制度的落實和教練培訓課程的內容就顯得格外重要了！希望在總會和各相關單位的努力下，可以使國內運動舞蹈的水準更上一層樓，進而達到世界級的水準！

六、參考文獻

- 林主忠 (2003)。國際標準舞舞者體適能之研究。體育學報，34，41~52。
- 林華韋，廖主民，魏子閔 (2003)。運動教練講習會教練培育過程之評析研究-以棒球為例。教練科學，2，239~248。
- 陳全壽 (1997)。運動教練的養成及教練制度。國民體育季刊，26(4)，4~17。
- 詹德基 (1992)。大陸運動教練制度的探討。國民體育季刊，21(2)，43。
- 賈凡、步國財(2009)。探討現今學校運動教練基本專業能力與發展。休閒保健期刊，1，77~84。
- 林正常(2009)。運動教練的倫理準則。運動教練科學，14，1~8。
- 林昕翰、畢璐鑾 (2010)。臺北市社區大學舞蹈課程之類型。大專體育，107，8~16。
- 涂志賢 (2000)。學校專任運動教練組織承諾與專業承諾之研究。體育學報，29，35~45。
- 劉秋琴 (2000)。我國學校運動教練專業能力分析與課程發展之研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，台北市。
- 彭青 (1984)。談我國教練員人才選拔。武漢體育學報，3。
- 楊昌雄 (2000)。我國舞蹈運動之國際競爭力研究。體育學報，28，133~142。
- 陳景星 (1996)。教練領導的智慧與哲學。國民體育季刊，25(4)，20~27。
- 劉照金 (1997)。我國運動教練指導人員證照制度之架構探討。國民體育季刊，26(4)，22~28。
- 吳德成 (1998)。桌球（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 陳進祥 (2009)。桌球運動教練專業能力之探討。嘉大體育健康休閒期刊，8(3)，282-292。
- Peak, L. & Brown, J. M. (1980). A Conceptual Framework and Process for Identifying the Inservice Needs of Vocational Educators Serving Special Needs Populations Pilot Test Report. ED 198288.
- Chambers, D. (1997). *Coaching: Winning strategies for every level of play*. Buffalo, NY:A Firefly Books.